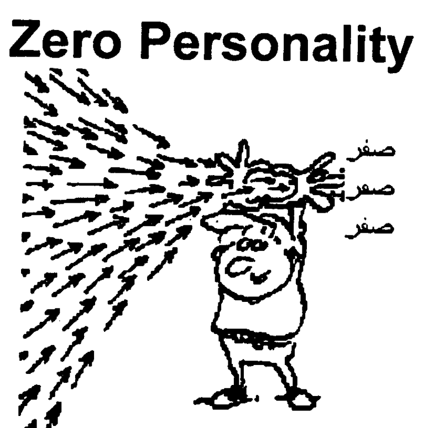
الشخصية الصفر

Zero Personality



دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

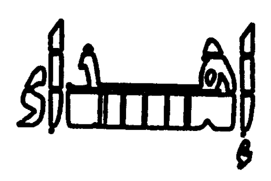
مكتبة الإيمان

المنصورة - أمام جامعة الأزهر

ت: ٢٢٥٧٨٨٢ ٠٥٠

من علا صوته ضعفت حجته





إلي من استلهمت منها أجمل معاني الحب ويقظة الضمير، والخوف من الله.

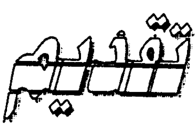
إلي أمي الحبيبة

الحاجة/ سعدية عبد الحميد سليمان داود.

اعترافًا مني بجميل فضلكم وعرفانًا بجهودكم، أهدي ثمرة كتابي هذا إليكم.

راجيًا من الله سبحانه وتعالي أن يمكنني من أن أقدم لكم جزءًا مما قدمتم لي.

ابنكم
عمرو بدران



أعني بالشخص الصفر، ذلك الشخص الذي يتصف بالسلبية ودني الهمة، ذلك الداء الخطير الذي أصاب الكثير، وخاصة الشباب والفتيات.

إنك إن بحثت عن شبابنا وجدقم وللأسف علي الأرصفة، وفي الاستراحات، وخلف الشاشات ... وغيرها.

وإذا بحثت عن فتياتنا ومهج قلوبنا، فإذا بمن في الأسواق خلف الخرق والأقمشة، أو خلف سماعات الهاتف يمزقن الفضيلة، أو مع مجلات وروايات تنشر الرذيلة، أو أمام الشاشات والأفلام حتى أصبحن بلا هوية، وبلا هدف، وبلا مبدأ ولا عزيمة ولا همة، شهوات في شهوات، ولذات في لذات، وآهات وزفرات وحسرات - إلا ما شاء الله من النخبة القليلة.

إن الموت نهاية الجميع، لكن شتان بين من مات في أمر حقير، وبين من مات في أمر عظيم، شتان بين من يموت، وهو علي طاعة الله، وبين من يموت وهو علي معصية الله، وشتان بين من يموت، وهو يحمل هم الإسلام ويحترق قلبه لصلاح المسلمين، وبين من يموت، وهو يحمل هم شهوات الدنيا وملذاتها.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف

أي الأشخاص أنت؟

قال أحد الصالحين رحمه الله: الناس أربعة أشخاص:

الشخص الأول:

شخص لا لسان له ولا قلب، هو العاصي الغر الغبي لا يعبأ الله به، لا خير فيه، هو وأمثاله حثالة لا وزن لهم إلي أن يعمه الله عز وجل برحمته فيهـــدي قلبـــه للإيمان به وتتحرك جوارحه بالطاعة له عز وجل.

الشخص الثاني:

شخص له لسان بلا قلب فينطق بالحكمة ولا يعمل بها ويدعو النـــاس إلي الله، وهو يفر منه عز وجل يستقبح عيب غيره ويدوم هو علي مثله في نفسه يظهر للناس تنسكًا ويبارز الله عز وجل بالعظائم من المعاصي إذا خلا كأنه ذئـــب عليـــه ثياب، وهو الذي حذر منه الرسول – صلي الله عليه وسلم بقوله:

" أخوف ما أخاف علي أمتي كل منافق عليم اللسان "

الشخص الثالث:

قلب بلا لسان، وهو مؤمن قد ستره الله عز وجل من خلقه، وسبل عليـــه كنفه، وبصره بعيوب نفسه، ونور قلبه وعرفه غوائل مخالطة الناس وشؤم الكـــلام والنطق وتيقن أن السلامة في الصمت والانفراد.

الشخص الرابع:

العظيم، وهو العالم بالله عز وجل وآياته، استودع الله قلبه غرائب علمـــه وأطلعه علي أسرار طواها عن غيره.

الشخص المفكر الايجابي:

سماته الشخصية:

- ذكي.
- واقعي.
- متحمس.
- يهتم بالنتائج.
- يصغي إصغاءً جيدًا.
- يعترض بأسلوب لبق مقبول.
- يتخذ قراراته بهدوء، وعقلانية.
- مفاوض جيد، ويوجه الأسئلة البناءة.
- يتصف بمواقفه الإيجابية الجادة المعقولة.

الشخص مدعي المعرفة:

سماته الشخصية:

- شكاك.
- متعالي.
- متمسك برأيه.
- يميل إلي السخرية.
- يبدي دائمًا اعتراضه.
- يرتاب بداوفع الآخرين.
- يحب السيطرة الكلامية.
- لا يصدق كلام الآخرين.
- يحاول أن يعلمك حتى عن عملك أنت.
- يفتخر، ويتحدث عن نفسه طيلة الوقت.

الشخص الباحث عن الأخطاء:

سماته الشخصية:

- يتصيد الأخطاء علي درجة عالية.
- ليس لديه احترام لمشاعر الآخرين.
- تراه يتنقل من مكان لآخر بحثًا عن الأخطاء.
- مقولته المشهورة: الهجوم خير وسيلة للدفاع.
- لديه دائمًا مجموعة من الأسئلة ليواجه بها الآخرين.

الشخص الخجول:

سماته الشخصية:

- متحفظ.
- من السهولة إرباكه.
- يفتقد إلي الثقة في نفسه.
- يتبدل لونه، لأقل مؤثر.
- يحاول الاختباء خلف الآخرين.
- يتصف سلوكه عامة، بالفشل في حياته العملية والخاصة.

الشخص البسيط:

سماته الشخصية:

- بشوش.
- غير منظم.
- كثير المرح.
- طيب القلب.
- حسن المعاملة.
- يرحب بزواره.
- يثق بنفسه، وبالناس.
- مقبول من الآخرين.
- تتميز أعصابه بالاسترخاء.
- لا يحافظ علي المواعيد، وليس للزمن قيمة.

الشخص العنيد:

سماته الشخصية:

- صلب.
- قاس في تعامله.
- يحاول النيل من الآخرين.
- ليس لديه احترام للآخرين.
- يرفض الحقائق الثابتة، ليظهر درجة عناده.
- يتجاهل وجهة نظرك، ولا يرغب في الاستماع إليها.

الشخصية المعارضة دائمًا:

سماته الشخصية:

- عنيد.
- صلب.
- يذكر كثيرًا تاريخه الماضي.
- يلتزم باللوائح نصًا لا روحًا.
- يضع الكثير من الاعتراضات.
- لا يميل للمخاطرة خوفًا من الفشل.
- لا مكان للخيال عنده، فهو شخصية غير مجددة.
- لا يبالي بالآخرين، لدرجة أنه يترك أثرًا سيئًا لديهم.
- يفتقر إلي الثقة، لذا تجده سلبيًا في طرح وجهات نظره.
- تقليدي، ولا تغريه الأفكار الجديدة، ويصعب حثه علي ذلك.

الشخص الخشن:

سماته الشخصية:

- يحاول أن يترك لدى الآخرين انطباعًا بأهميته.
- مغرور في نفسه لدرجة أن الآخرين لا يقبلوه.
- يرى نفسه أنه بخير، ولكن الآخرين ليسوا بخير.
- لا يحاول تفهم مشاعر الآخرين لأنه لا يثق بهم.
- قاسي في تعامله حتى أنه يقسو علي نفسه أحيانًا.
- يكثر من مقاطعة الآخرين بطريقة تظهر تصلبه برأيه.
- لديه القدرة علي المناقشة مع التصميم علي وجهة نظره.

الشخص المتردد:

سماته الشخصية:

- يفتقر إلي الثقة بنفسه.
- يجد صعوبة في اتخاذ القرار.
- تتصف مواقفه غالبًا بالتردد.
- يضيع وسط البدائل العديدة.
- كثير الوعود، ولا يهتم بالوقت.
- تظهر عليه علامات الخجل والقلق.
- يميل للاعتماد علي اللوائح و الأنظمة.
- يرى نفسه أنه ليس بخير والآخرين بخير.
- يطلب المزيد من المعلومات والتأكيدات.

الشخص ذو رد الفعل البطيء والبارد:

سماته الشخصية:

- لا يميل للآخرين، فهو غير عاطفي.
- يتميز بالبرود، ويصعب التفاهم معه.
- يتهرب من الإجابة علي الأسئلة الموجهة إليه.
- لا يرغب في الاعتراض علي الأفكار المعروضة.
- يتميز بدرجة عالية من الإصغاء ويتفهم المعلومات.

الشخص الثرثار:

سماته الشخصية:

- يعتقد أنه مهم.
- يقع في الأخطاء العديدة.
- واسع الخيال، ليثبت وجهة نظره.
- كثير الكلام، وَيتحدث عن كل شيء، وفي كل شيء.
- يمكن ملاحظة رغبته في التعالي إلا أنه أضعف مما تتوقع.
- يتكلم عن كل شيء باستثناء الموضوع المطروح للبحث.

الشخص المتعالي:

سماته الشخصية:

- يعامل الآخرين بتعالٍ لاعتقاده أنه فوق الجميع.
- يحاول تصيد السلبيات لدى الآخرين و يحاول إيصالهم إلي المواقف الحرجة.
- يعتقد أن مكانه وسط المجموعة لا يمثل المكانة التي يستحقها و أن ذلك يمثل مستوى أقل بكثير مما يستحق.

الشخص كثير الشكوى:

سماته الشخصية:

كثير الشكوى، إذا حاولت تقديم النصيحة له يقول: يبدو لي عدم فهمك للأمر لو سألت: كيف حالك اليوم؟، عندها يقص عليك قصة حياته كلها، متاعبه مع عائلته، مشاكله المالية ... الخ.

الشخص كثير المطالب:

سماته الشخصية:

- من الصعب التعامل معه، لكثرة مطالبه.
- يحرجك بإلحاحه لأن تؤدي له خدمة عند سفره مثلاً.
- صعب المراس، ولكنه ليس من الشاكين أو الغاضبين.

أشخاص الهاكرز:

وفي ظل الثورة التقنية للمعلومات والاتصالات، أصبح هناك أنواع جديدة لتصنيف الأشخاص، هي:

الشخص الهاكر:

شخص ماهر في التعامل مع الشبكات خصوصًا الشبكة العالمية للمعلومات – الإنترنت، وهو خبير في اختراق أجهزة الحاسب الآلي وبرامج الحماية بشكل غير قانوني بدافع الفضول، وهو غير مؤذي إطلاقًا.

الشخص الكراكر:

مثل الهاكر، لكن تنحصر اهتماماته بسرقة البرامج ومواقع الإنترنت، وهو مدمر إذ يقوم بوضع الفيروسات والتروجونات – أحصنة طروادة، في المواقع والأجهزة التي يقوم باختراقها.

الشخص النوكر:

شخص كل اهتماماته، تدمير الأجهزة، وهو يقوم بعمل تدميري للذاكرة الفرعية، ويقوم بعمل فورمات للأجهزة التي يخترقها أو يرسل ملفات لتدمير الحاسب.

الشخص السليبر:

وهو من يتتبع خطوات الكراكر، والنوكر، ويجمع كل المعلومات عنهم، ليقوم بإرسالها للجهات المختصة، مثل شرطة الإنترنت ليقوموا بالقبض عليهم، وهم غالبًا ما يكونون موظفين في شرطة الإنترنت العالمية.

الشخص الهاكر ذو القبعة البيضاء:

الشخص الذي يحاول أن يدخل علي النظام أو الشبكة بغـرض مسـاعدة صاحب النظام، بأن يحذره بأن هناك عيوبًا في أمن النظام، الكثير من هؤلاء يوظفون من قبل شركات أمن الحاسب علي الشبكة العالمية للمعلومات، ويعملـون شـيئًا موافقًا للقانون تمامًا.

الشخص الصفر

ومن أهم صفات ذلك الشخص الصفر، ما يلي:

تعطيل العقل:

مظهر من مظاهر السلبية تعطيل العقل وعدم التفكير؛ حيث يفكر فيما يحبه ويشتهيه كالرحلات والصيد والجلسات والملذات، وكأنها الهدف الذي خلق لها، فهبطت اهتماماته وسفلت غاياته، فلا تشغله قضايا الآخرين، ولا مصائبهم تحزنه، ولا شئونهم تعنيه، وإن حدث شيء من ذلك فعاطفته سرعان ما تبرد ثم تزول.

الاستجابة للنفس الأمارة:

من مظاهر الشخص الصفر الاستجابة للنفس الأمارة، الاستجابة لشهواتها ولذاتها؛ بل وتمكينها قيادة العقل وتغييبه حتى لم يعد للنفس اللوامة مكانًا، فمات الشعور بالذنب، ومات الشعور بالتقصير، لذلك ظن الكثير أنه علي خير؛ بل ربما لم يرد علي خاطره أنه مقصر، فبمجرد قيامه بأصول الدين وبمجرد محافظته علي الصلوات؛ بل ربما والتزامه في الظاهر ظن في نفسه خيرًا عظيمًا، ولكن ما حقيقة هذا الالتزام؟، وهل قبل الله منه أم لا؟؛ بل لماذا نسي مئات بل آلاف من الصغائر التي تجمعت عليه من الذنوب والمعاصي؟.

التهرب من كل عمل جاد:

مظهر من مظاهر السلبية القاتلة في صورها المتعددة التهرب من كل عمـــل جاد، وعدم الاستعداد للالتزام بأي شيء، مع خداع النفس بالانشغال، وهو فارغ، كم من الناس إذا كلف بأمر قال أنا مشغول؟، وحقيقة أمره أنه غير مشغول، أو أنه مشغول بمثل تلك الجلسات وتلك اللقاءات، أو الانشـــغال في شـــهوات الـــنفس وملذاتها، أو التسويف والتأجيل وتأخير الأعمال والغفلة والنسيان المستمر لما كلف به، والأخطر من هذا كله النقد المستمر لكل عمل إيجابي، وتضخيم الأخطاء، كـــل ذلك تبرير لعجزه وسلبيته القاتلة.

لكل شيء سبب، فإذا أردت أن تجعل نفسك في مكانها فلتتخذ ما ترضـــاه أنت لها.

الضعف والفتور:

من مظاهر الشخص الصفر في مثل هذه الواقع الضـــعف والفتـــور أثنـــاء أوقات العافية، أو في مراحل العمل الجاد، فإنك لا تكاد تري للشـــخص الصـــفر نشاطًا، ولا تعرفه جادًّ، فإذا ما وقعت مصيبة أو وقعت فتنة أو كان الخلاف، رأيته وأصحابه ينشطون وحول الحرص علي الدعوة يتحدثون، وفي التخطيط ومعرفـــة العمل هم يلهجون، وفي الناس يصنفون ويقسمون.

التقيد بروتين الحياة، وعدم التطلع للجديد:

من مظاهر الشخص الصفر التقيد بروتين الحياة، وعدم التطلع للجديد، اعتاد البعض علي نمط معين من الحياة درج عليه فثقل عليه المشاركة، ويصعب عليه العمل، وكلما حدثه أحد جاء الرد سلبًا، حتى أصبح المسكين لا قيمة له ولا ينظر إليه، ولا يسمع لكلمته، ربما مع سعة علمه وعلو مركزه.

كيف يرضي عاقل أن يقتله روتين الحياة ورتابتها؟ كيف يرضي عاقل أن تذهب الأيام والليالي والشهور والسنون، وهو علي حاله بدون تطور ولا تقدم؟.

إن الإنسان العاقل صاحب المبدأ، وصاحب اليقين، لا يهدأ له بال ولا يقر له قرار حتى يقدم ما في وسعه، وحتى يتقدم، وحتى يكون غده أفضل من يومه.

كثرة الجلسات والدوريات وضياع الوقت:

ومن المظاهر أيضًا كثرة الجلسات والدوريات وضياع الوقت، وهذا من أخطر المظاهر التي ظهرت وانتشرت أخيرًا، فإنك تبحث عن شبابنا وأشخاصنا وربما عن فتياتنا ونسائنا، فتجدهم مساء كل يوم ربما في الاستراحات والدوريات وعلي الأرصفة وعلي الشاطئ، وليس الخطر في الاجتماعات ذاتها؛ بل في كثرة الكلام دون عمل يفيد، وينفع، وكثرة الجدال، هذا إن سلمت الجلسات من الغيبة والنميمة والجرح وتنقص الآخرين، وسلمت الجلسات من وسائل اللهو المحرم، وإلا فعندها الطامة أعظم.

عقدة المستحيل، ولا استطيع ولا اقدر:

عقدة المستحيل ولا أستطيع ولا أقدر مظهر من مظاهر السلبية ودنو الهمة، كم من المرات نضع بأنفسنا العقبات والعراقيل أمام كثير من مشاريعنا؟، والواقع يشهد بهذا، فلماذا عذر المستحيل وعذر عدم الاستطاعة وعدم القدرة هي الورقة التي نلوح بها دائمًا؟، فنغلق نحن بأيدينا الأبواب في وجوهنا، فالعراقيل عقبات وهمية، وما هي إلا حيل نفسية للتغلب عليها، فكر جيدًا وراجع نفسك وحاسبها، وستجد أننا بأنفسنا نعيق أنفسنا عن العمل، فكل أمر بمقدور الإنسان أن يفعله لا يمكن أبدًا أن يكون مستحيلاً.

سئل **نابليون**، كيف استطعت أن تولد الثقة في أفراد جيشك؟، فأجاب:

كنت أرد بثلاث علي ثلاث، من قال لا أقدر قلت له حاول، ومن قال لا أعرف، قلت له تعلم، ومن قال مستحيل، قلت له جرب.

هكذا إذًا، فأقول لك لا تيأس، اجعل هذه الكلمة شعارًا لك لكل عمل تقوم به، فلكل مجتهد نصيب.

الكسل والخمول:

الشخص الصفر، لا يكلف نفسه القيام بشيء، حتى في مصالحه الشخصية؛ بل ربما في ضروريات حياته كالدراسة أو الوظيفة أو حتى بيته وطلباته، فماذا نقول إذًا مع حاله مع العبادات والطاعات؟.

"اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل، ومن الجبن والبخل"

هكذا كان صلي الله عليه وسلم، يردد هذا الدعاء علاجًا لهذه الظاهرة.

الرضا بالدون مع القدرة علي ما هو أحسن:

مظهر من مظاهر الشخص الاصفر، قال ابن الجوزي، في صيد الخاطر: "مـن علامة كمال العقل علو الهمة، والراضي بالدون دنئ".

ولم أر في عيوب الناس عيبًا كنقص القادرين علي التمام

التثبيط والتيئيس للآخرين:

فإن الشخص الصفر لا يكتفي كما أسلفت بعدم المشاركة؛ بل أصبح قاطع طريق، فتجده يخلق الأعذار والأسباب، وربما ألبسها الصبغة الشرعية لتبريره لعجزه وعدم مشاركته.

فليس لديه الشجاعة للاعتراف بالخطأ والتقصير، وليس لديه الاسـتعداد للعمل والمشاركة، ولكنه علي أتم الاستعداد للنقد والتجريح، والتقبيح.



العوامل المسببة للسلبيات

تتمثل العوامل المسببة للسلبيات والاضطرابات الشخصية، في:

- **العوامل الوراثية.**
- **العوامل الأسرية.**
- **العوامل النفسية.**

العوامل الوراثية:

تشير الدراسات التي أجراها العلماء والباحثون في مجالي التربية وعلم النفس أن العوامل الوراثية تلعب دورًا خطيرًا في ظهور السلبيات والاضطرابات الشخصية، فقد أوضحت الدراسات التي أجراها **ديفيد روزنثال***، أن أقرباء الدرجة الأولي: الوالدين – الأخوة – الأبناء، يمكن أن تظهر بينهم اضطرابات الشخصية بمعدل الضعف بالمقارنة مع أقرباء الدرجة الثانية: الأجداد – الأعمام – الأحفاد؛ حيث تزداد احتمالية تعرض الأفراد لتلك المشكلات كلما زادت درجة القرابة بينهم.

وهناك العديد من العلماء الذين يمزجون بين عوامل الوراثة وعوامل البيئة كعوامل مترابطة ومتلازمة في كل مرحلة من مراحل نمو الفرد، وهناك من يعتقد أن البيئة لا يمكن أن تؤثر إلا علي الإنسان الذي يحمل خصائص وراثية معينة.

---

* **ديفيد روزنثال**: رئيس معمل علم النفس بالمعهد الوطني للصحة النفسية في الولايات المتحدة الأمريكية.

كما أوضحت الدراسات التي أجراها كل من الباحثون بكلية الطب بجامعة بيل الأمريكية: **ليكمان - وايزمان - مويكانجو - بوليس - بروسوف**، أن أقارب الدرجة الأولي لأفراد مصابين باضطرابات الاكتئاب أو الهلع هم أكثر عرضة للإصابة بتلك الاضطرابات، كما اتضح من تلك الدراسات أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٥ - ١٧سنة، والتي تنتشر تلك الاضطرابات بين والديهم هم أكثر عرضة أيضًا للإصابة باضطرابات القلق والاكتئاب والهلع، مثل الوالدين تمامًا، ويوجد علاقة وثيقة بين اضطرابات القلق والاكتئاب لدرجة أن حدوث أحدهما يزيد احتمالية حدوث الآخر.

كما أجري العالم **أزنكوبريل**، دراسات علي التوائم المتماثلة، وقد أوضحت تلك الدراسات تزايد معدل حدوث مشكلات شخصية بين التوائم المتماثلة؛ بحيث إذا أصيب أحدهما بمشكلة ما، فغالبًا ما يصاب الآخر بها، وعليه فقد أصبح واضحًا أن العوامل الوراثية تلعب دورًا أساسيًا كمسببات للمشكلات الشخصية لدي الأطفال والمراهقين.

ورغم صعوبة تحديد مدي تأثير العوامل الوراثية، فإن هناك بعض الأفراد قد تظهر لديهم استعدادات للإصابة بالقلق والاكتئاب كرد فعل للنظام البيئي الذي يعيشون فيه، ومن المهم أن نأخذ في اعتبارنا أن الأطفال والمراهقين يحملون معهم خصائص واستعدادات وميولاً معينة إلي النظام البيئي الذي يعيشون فيه، وينبغي عدم اعتبارهم مجرد متلقين سلبيين لتأثير العوامل البيئية عليهم، فهم يتأثرون بالبيئة ويؤثرون فيها.

إن معالجة هذه الحالات لدي الأطفال والمراهقين تتطلب دراسة شاملة لأحوالهم الأسرية، بهدف التعرف علي مسببات تلك المشاكل وعلاجها.

العوامل الأسرية:

إن الأطفال يتشبهون دائمًا بآبائهم وأمهاتهم، ويقلدونهم في حركاتهم وتصرفاتهم، ويأخذون منهم الكثير من الصفات والعادات، وقد اتضح من الدراسات التي أجراها العديد من العلماء أن الأطفال ذوي المشكلات الشخصية، هم في الغالب ينتمون إلي أسر يعاني فيها أحد الوالدين، أو كلاهما من نفس المشكلات.

فقد أوضحت الدراسات التي أجريت علي العديد من أسر الأطفال المراهقين ذوي المشكلات الشخصية، وجود العديد من الخصائص التي تجمع بين الوالدين والأبناء، ومن بينها التسلط والقسوة، والتحكم الزائد، فالوالدان يعلمان أطفالهما، سواء عن قصد أو دون قصد، أن العالم من حولهم مخيف، والفرد الذي يعيش فيه يتعرض تلقائيًا للتوتر والقلق، ويحذرونهم باستمرار من أن أي أخطاء يرتكبونها تعرضهم للنبذ والرفض من الآخرين.

إن هذه الأساليب تسبب للطفل الشعور المستمر بالخجل مما يجعله يتجنب لقاء الآخرين، أو جلب انتباههم لكي لا يتعرض للنقد أو الرفض، وبالتالي يسيطر عليه الجبن والعزلة الاجتماعية، وقد تلجأ بعض الأسر إلي توجيه النقد لأطفالهم باستمرار من أي عمل أو تصرف تأتون به، فهم ينتقدونهم علي مظهرهم، أو ملابسهم، أو عاداتهم، أو خصائصهم الشخصية، أو أصدقائهم، أو قدراتهم وإنجازاتهم الدراسية، وقد يوجهون لهم صفات سيئة جدًا، كأن يصفونهم بالغباء، أو القبح أو التفاهة ... وغيرها من الصفات السيئة التي تؤثر بالغ التأثير علي حالتهم النفسية.

كما أن بعض الأسر تغالي في حرصها الشديد علي أطفالها، وتسعي لتــوفير الحماية الزائدة لهم من المخاطر المحتملة، وتحذرهم باستمرار من الآخــرين، أو مــن الكلاب أو غيرها من الحيوانات ويحاولون أن يصوروا لهم صورة مفزعة عما يمكن أن يحدث لهم إن هم ابتعدوا عنهم، وهكذا يخلقون لدي أطفالهم شعورًا بأن ذويهم يحاولون فعلاً تجنب المواقف والناس لشعورهم بالخطر.

وفي أحوال أخري تحاول بعض الأسر تشجيع أطفالها علي تأكيــد ذاتهــم، واستقلاليتهم، وقد يوجهون لهم العقوبة إذا ما مارسوا أمــورًا تعــبر عــن عــدم الاستقلالية بتوجيه الاتهامات لهم بعدم الكفاءة والقدرة، وفي أحيان كثيرة يشجعون أطفالهم علي اتخاذ القرارات بأنفسهم، لكنهم يعاقبونهم إذا أخطأوا، وقد نجد البعض يشجعون أطفالهم علي التحدث، وفي الوقت نفسه يخبرون الآخرين الجالسين معهم بأن طفلهم يشعر بالخجل، وغير ذلك من الصفات التي تعبر عن عــدم الكفايــة، وهذه الازدواجية في التعامل مع أطفالهم يمكن أن تعرضهم إلي الكثير من المشــاكل النفسية كالارتباك والقلق، والغضب، والجمود.

ينبغي علي الوالدين وعلي المربين أن يحرصوا علي عدم توجيه أي عبارات تنم عن الاستهانة بالأطفال، أو تحط من قدرهم أو قابليتهم، أو إشعارهم بالإحباط إذا ما أخطأوا في عمل ما، فالذي لا يعمل هو فقط الذي لا يخطئ.

إن الواجب يقتضي منا تقويم أخطائهم إن حدثت بــروح مــن الــتفهم والاحترام لمشاعرهم، وتنمية شعورهم بالثقة بالنفس، وبعث الشجاعة الأدبية لديهم لكي نمكنهم من مواجهة المجتمع والعالم المحيط بهم بكل همة ونشاط وهم علي أكمل استعداد.

العوامل النفسية:

يعتقد العديد من العلماء والمفكرين التربويين، وفي المقدمة منهم فرويد، أن القلق يعتبر عاملاً أساسيًا في حدوث المشكلات النفسية لدي الطفل خلال مراحل النمو، ابتداءً من الميلاد وحتى الطفولة المبكرة؛ حيث يواجه الطفل ضغوطًا مستمرة من الوالدين وغيرهما من أفراد الأسرة المحيطين به، لكي يستطيع التكيف مع العادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية، وهم يسعون إلي كف غرائزه الأولية ومنع إشباعها الفوري.

أما الطفل فيحاول نتيجة تلك الضغوط كبت الغرائز غير المقبولة لدي الأسرة، والتي غالبًا ما تنطوي علي رغبات جنسية وعدوانية، بسبب تلك الضغوط المسلطة عليه أثناء عملية تدريبه وتنشئته الاجتماعية من قبل أسرته، غير أن شدة تأثير وسيطرة تلك الغرائز علي الطفل تحول دون كبتها بصورة تامة؛ حيث تبقي ضاغطة علي الطفل طلبًا للإشباع، وهذا ما يؤدي إلي أن تصبح الغرائز مصدرًا للتهديد بالظهور والإفصاح عن نفسها من وقت إلي آخر.

ويسود الاعتقاد لدي العلماء أن تهديد الغرائز بالظهور إلي منطقة الشعور، ومحاولة الطفل إشباعها، تعتبر السبب الأساسي لحدوث القلق لدي الطفل؛ حيث يجبر علي بذل أقصي الجهد لمنع ظهور تلك الغرائز إلي الشعور، وقد يؤدي إخفاقه في كبت غرائزه إلي التعرض إلي القلق الحاد، وربما إلي الهلع لدي البعض الآخر، وقد يتسبب ذلك في حدوث أعراض جانبية أخري كالمخاوف المرضية، والشكوى من بعض الأشياء، والشكوى من بعض الآلام الجسمية دون سبب عضوي واضح، وقد يوجه الطفل دوافعه العدوانية إلي نفسه؛ حيث يظهر ذلك في صورة أعراض

الاكتئاب، والخوف من الانفصال عن الوالدين، أو من المدرسة، كما يمكن أن يحدث الاكتئاب نتيجة محاولة الطفل التحكم في الغضب، والحزن، لا شعوريًا، وذلك بتوجيه تلك المشاعر نحو الذات.

ويري **أريكسن**، أن خبرة الطفل في اكتساب الثقة بدلاً من الشكوك تعد مرحلة مهمة في حياته، والتي سوف يبني بموجبها علاقاته مع الآخرين، ومع العالم من حوله مستقبلاً، فإذا أخفقت تلك الخبرات المبكرة في توفير مشاعر الأمن والارتباط بالآخرين فإنه سوف ينظر للعالم من حوله باعتباره عالمًا مخيفًا لا يوفر الأمن الكافي والتقبل به، وهذا يقود بدوره إلي أن يصبح القلق أمر حقيقي في وجوده، وقد يتعرض في المراحل التالية من حياته إلي نتائج مدمرة تسبب له القلق. واليأس وتشمل تلك المراحل في نظر **أريكسن** الاستقلال في مقابل الخجل والريبة، والمبادأة مقابل الشعور بالإثم والذنب، والمثابرة مقابل الشعور بالعدوانية، والشعور بالهوية مقابل تشويه الهوية.

وبسبب عدم قدرة الطفل علي التعامل مع العالم المحيط به بثقة، فإنه يتعرض للشعور المزمن بالقلق، والميول الدفاعية، والانطواء، وكل ذلك يؤدي في النهاية إلي نشوء مشكلات نفسية شديدة، وقد تتخذ صور الجبن، والعزلة الاجتماعية والاكتئاب.

ولابد أن أشير في النهاية إلي أن أساليب التخويف الذي تمارسها الأسرة تجاه الأطفال يمكن أن تتحول إلي محفز أساسي للقلق، ثم إن الخوف يتحول إلي حالة مرضية لدي الطفل من خلال المعايشة والمواجهات الاجتماعية، فعندما يري الطفل والده يواجه متطلبات الحياة باستمرار بحالة بخوف، أو يتحدث أمامه بأسلوب يعبر عن اليأس والاكتئاب والقلق من المستقبل، فإنه يمكن أن ينقل تلك المشاعر

والأفكار المؤذية لطفله، حيث ينتاب الطفل شعور بأن العالم من حوله مكان مخيف، ويدفعه إلي الانكماش والانعزال، والجبن، والخجل الشديد، والتخوف من النقد.

إن علي الآباء والأمهات أن يدركوا أن أبناؤهم يراقبونهم دائمًا في كل حركاتهم وتصرفاتهم ويقلدونهم ويتعلمون منهم، ولذلك يتوجب عليهم أن يكونوا قدوة مثالية لأبنائهم، ويمدوهم بكل ما هو جيد ومفيد، ويبعدوا عنهم أي شعور بالخوف أو القلق، ويوضحوا لهم أن الحياة شيء جميل ورائع مهما واجه الإنسان من مصاعب، وأن السعادة كل السعادة في أن يواجه الإنسان الصعاب ويتغلب عليها بجده واجتهاده، ولا شك في أنه قادر علي تحقيق ذلك إذا شاء.



أسباب السلبيات

لماذا أصبح كثير من الناس سلبيين، لا قيمة لهم علي هامش الحياة، لا معني لهم، لا يقدموا شيئًا لأنفسهم؟.

لـــــــــماذا؟

اقرأ الأسباب التالية، وسوف تجد الإجابة إن شاء الله:-

السبب الأول: الجهل والغفلة:

الغفلة عن الغاية التي من أجلها خلق، فأقول لكل إنسان، ألم ترض بالله ربًا وبالإسلام دينًا وبمحمد – صلي الله عليه وسلم نبيًا ورسولاً؟، ألا تعلم أن الغاية التي من أجلها خلقنا، هي تحقيق العبودية لله عز وجل في الأرض؟، هذا هو الهدف الذي من أجله خلقنا.

العبادة التي عرفها أهل العلم، بأنها: اسم جامع لما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأفعال الظاهرة والباطنة.

وعندها يعلم الإنسان أن كل حركة، وكل سكنه، وكل نفس، كل شيء يعمله يؤجر عليه إن أخلص النية لله فيه، وهو عبادة لله عز وجل، حتى وأنت تجامع زوجتك، ألم يقل الرسول – صلي الله عليه وسلم:

"وفي بضع أحدكم صدقة"

أما إذا ضاع الهدف أو لم يتضح له، فإن الإنسان يتخبط فمرة في ضياع، ومرة في هموم، ومرة في صلاح، ومرة في شقاء، وهكذا لا يدري من يرضي ذلك المسكين، حتى وإن كان له عقل وبصر، هكذا إذا ضاع الهدف من الإنسان.

السبب الثاني: صحبة ذوي العزائم الواهنة والهمم الدنيئة:

وهذا السبب من أكثر الأسباب تأثيرًا، فالإنسان سريع التأثر بمن حوله، ولهذا كان التوجيه النبوي:

"الرجل علي دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل"

هذا من أهم أسباب السلبية ودنو الهمة، حتى وإن كان أصحابك من الصالحين، فما داموا أصحاب همم ضعيفة وعزائم واهنة ولا يهمهم إلا مصالحهم الشخصية، والأنس والضحك وقضاء الأوقات بدون فائدة فلا خير فيهم، فعلى العاقل ألا يغتر بصحبة الصالحين تاركًا عيوب نفسه، بل هذه حيلة نفسية يجب التنبه لها.

السبب الثالث: نسيان الذنوب:

الغفلة عن الذنوب وقتل الشعور الخطأ، أو إن شئت فقل ضياع الوازع الديني أو النفس اللوامة، أو إن شئت فقل أيضًا قلة الخوف من الله عز وجل سبب من الأسباب التي جعلت كثيرًا من الناس ذوي تصرفات سلبية، أصبح ذلك الشخص السلبي أسيرًا لذنوبه، فهو لا يستطيع التخلص منها، فلا هي التي دفعته للعمل الصالح، ولا هي أيضًا التي جعلته ينظر لنفسه؛ بل جعلته أسيرًا مسكينًا ضعيفًا خامل النفس أسيرًا لها.

إن خير علاج للذنوب، وخير علاج للسيئات والتقصير، هو العمل والتوبة والاستغفار، فالنفس إن لم تشغلها بالطاعة شغلتك بالمعصية.

السبب الرابع: الزهد في الأجر:

عدم الاحتساب والغفلة عن أهمية الحسنة الواحدة، وهذا لا شك نتاج الغفلة عن الموت ونسيان الآخرة، وإلا فالمؤمن مجز علي مثقال الذرة، كما أنه محاسب عليه أيضًا:

"فمن يعمل مثقال ذرة خيرًا يره، ومن يعمل مثقال ذرة شرًا يره"

اسأل نفسك:

- لماذا نعمل؟.
- لماذا نطعم الطعام؟.
- لماذا نجاهد أنفسنا؟.
- لماذا نغض أبصارنا؟.
- لماذا نصرف أموالنا؟.
- لماذا نمسك اللسان عن الكلام؟.
- لماذا نحبس أنفسنا عن الشهوات؟.
- لماذا نكثر الخيرات، ونكثر السلام؟.
- لماذا نحفظ أسماعنا عن سماع الحرام والغناء وغيره؟.

لمـــاذا كل هذا ...؟.

الإجابة واحدة، قول الحق عز وجل:

"إنا نخاف من ربنا يومًا عبوسًا قمطريرًا"

السبب الخامس: الخوف والأوهام:

فالخوف أكل قلب الشخص السلبي، أكل قلوب الكثيرين وهم أحياء، نعم فهو يخاف علي نفسه تارة، وعلي ولده وعلي عمله تارة أخرى، وربما ظن أن كل الناس يراقبونه ويلاحقونه، وهكذا تستمر الأوهام والتخيلات حتى وقع فريسة لها وقعد عن العمل.

اسمع لقول الحق عز وجل:

"إنما ذلكم الشيطان يخوف أولياءه، فلا تخافوهم وخافوني إن كنتم مؤمنين"

السبب السادس: التردد والتذبذب:

هذا السبب جعل كثيرًا من الناس سلبيًا، فهو لا يدري من يرضي، ولا يدري من يتبع، ولقلة علمه وضعفه أصبح كالريشة في مهب الريح، تؤثر فيه الأقوال المزخرفة.

إن الله يطالبنا بالعمل، وليس بالجدال وتتبع الزلات والأخطاء، فاترك التردد والتذبذب؛ بل ردد دائمًا قوله صلي الله عليه وسلم:

"اللهم إني أسألك الثبات في الأمر والعزيمة علي الرشد"

فإذا حصل الثبات أولاً، والعزيمة ثانيًا أفلح كل الفلاح:

"فإذا عزمت فتوكل علي الله إن الله يحب المتوكلين"

إياك والتردد، فإذا عزمت علي أمر فتوكل علي الله:

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة　　　فإن فساد الرأي أن تتردد

السبب السابع: عدم الثقة في النفس:

عدم الثقة في النفس، فتجده يعتذر عن إلقاء كلمة لأنه لا يستطيع وهو قادر، لكنه الخوف من الفشل والتهيب من المواجهة، وهكذا في كل أمر يعرض عليه، فتقتل الطاقات، وتموت المواهب.

السبب الثامن: أمراض القلب:

كالحسد – سوء الظن – الغل، فإذا أصيب القلب، بهذه الأمراض ازدادت همومه وكثر كلامه فلا تسمعه إلا متنقصًا للآخرين، مغتابًا لهم، لا هم له سوي الكلام والقيل والقال؛ بل هو يحزن لفرح أخيه، ويفرح لحزنه.

وبلية البلايا أنه يري أنه علي حق، وكل من خالفه، فهو علي باطل:

"أفمن زين له سوء عمله فرآه حسنًا"



أسباب خفية للسلبيات

ربما كان فلانًا شابًا قويًا جدًا نشيطًا، صاحب مواهب وابتكارات لكنه سلبي، لماذا؟، بسبب سوء التخطيط أو سوء التوجيه، فليتنبه لذلك المربون والموجهون، فقد يكون سببًا رئيسًا في سلبية كثير من تلاميذه ومن تحت أيديهم.

وليس في هذا تبرئة للرجل السلبي، فإن عليه الحرص والاجتهاد، ويجب عليه ألا ينتظر الفرص؛ بل يبحث عنها، وألا ينتظر الموجه، فإن وجد وإلا فالتجربة خير برهان، فليتوكل علي الله ولينطلق.

وأخيرًا:

فوصيتي لنفسي، ولك، ألا تضيع عليه ساعات عمرك إلا بنفع وفائدة، فأنت مسئول أمام الله عز وجل أن تعمل ما بوسعك، وألا تحتقر نفسك، ليكن قلبك كبيرًا يتسع لهموم الآخرين، ليكن همك حارًا لإصلاح الجميع، أحسن النية واجعلها سباقة فإنك تؤجر عليها، ولو لم يتيسر لك العمل.

فرق كبير بين قولك: "رب اجعلني من الصالحين"، وقولك: "اللهم اجعلني من الصالحين المصلِحين"

فرق كبير بين قولك: "اللهم انفعني"، وقولك: "اللهم انفعني وانفع بي"



الشره

ماهية الشره:



الإفراط في شهوات المأكل والجنس، ضد العفة.

من النزعات الخسيسة، الدالة علي ضعف النفس، وجشع الطبع، واستعباد الغرائز.

أضرار الشره:

الشره مفتاح الشهوات، ومصدر المهالك، وحسب الشره ذمًا، أن تسترقه الشهوات العارمة، وتعرضه لصنوف الأضرار، المعنوية والمادية.

ولعل أقوي العوامل في تخلف الأمم، استبداد الشره بهم، وافتتانهم بزخارف الحياة، ومفاتن الترف والبذخ، مما يفضي بهم إلي الضعف والانحلال.

أضرار شره الأكل:



أثبت الطب أن كثيرًا من الأمراض، والشحم، والعيون الغـــائرة، والقوي المنهكة، والنفوس المريضة كلها تعزي إلي التخمة المتواصلة، والطعام الدسم المترف.

وأثبت كذلك أن الشره يرهق المعدة، ويسبب ألـــوان المآســي الصـــحية كتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية، وارتفاع ضغط الدم، والبول السكري.

وهكذا يفعل الشره الجنسي في إضعاف الصحة العامة، وتلاشـــي الطاقـــة العصبية، واضمحلال الحيوية والنشاط، مما يعرض المسرفين للمخاطر.

علاج الشره:

علاج شره الأكل:

- أن يتذكر الشره محاسن العفة، وفضائلها.
- أن يتدبر مساوئ الشره، وغوائله الماحقة.
- أن يدرب نفسه علي الاعتدال في الطعام، ومجانية الشره جاهدًا في ذلـــك، حتى يزيل الجشع.

دستور الصحة الوقائي والعلاجي: الاعتدال في الأكل وعدم الإسراف فيه، كما لخصته الآية الكريمة:

"كلوا واشربوا ولا تسرفوا"

علاج شره الجنس:

- أن يتذكر الإنسان أخطار الإسراف الجنسي، ومفاسده المادية والمعنوية.
- أن يمارس ضبط الغريزة، وكفها عن الإفراط الجنسي، وتحري الاعتـــدال فيها.
- أن يكافح مثيرات الغريزة، كالنظر إلي الجمال الأنثوي، واختلاط الجنسين، وسروح الفكر في التخيل، وأحلام اليقظة ... ونحوها من المثيرات.

الخوف

ماهية الخوف (الرهاب) الاجتماعي:

حالة مرضية تحدث عند بعض الأفراد، حينما يكونون محط أنظار وتركيز الآخرين مثل: عدم القدرة على التحـــدث في المناســـبات الاجتماعيـــة أو أمـــام المسئولين، أو في أي مناسبة يكون الفرد فيها محط تركيز ونظر الآخرين.

أمثلة من شكاوى بعض المرضى:

- أحس أن وجهي تتغير معالمه، حينما ينظر إلي الآخرين.
- أحس حينما أتحدث أمام الآخرين، أنني سأخلط الكلام ببعضه.
- أحس حينما أكون محط أنظار الآخرين، وكأنني أقف علي إسفنج.
- أتمنى أن تبتلعني الأرض، ولا أضطر للحديث أمام جمع من الناس ولو كان عددهم لا يتجاوز عشرة أفراد.
- إن شبح مواجهة الناس، هو الكابوس المفزع الذي يقلق تلك الفئـــة مـــن المرضى، مما يجعل بعضهم يرفض الترقية الوظيفية إذا كانت ســـتجعله في مواجهـــة أكثر من الجمهور.
- لا أدري، لماذا لا يمكنني الحديث، وينتابني الخوف من الخطأ، وأحس أنني سأتلعثم في الكلام حينما يسألني الأستاذ في الفصل رغم أنني أعرف الإجابة؛ بـــل أحفظها عن ظهر قلب.

أعراض الرهاب الاجتماعي:

تتمثل أعراض الرهاب الاجتماعي، في:

- التعرق.
- الغثيان أحيانًا.
- جفاف الحلق.
- احمرار الوجه.
- خفقان القلب.
- رعشة الأطراف.
- اللعثمة في الكلام.
- عدم القدرة علي الكلام أحيانًا.
- زغللة النظر، وشيء من الدوار.
- الشعور بعدم القدرة علي الاستمرار واقفًا.

ويتركز خوف الشخص من أولئك المرضي من الوقوع في الخطأ أمام الآخرين، كما يزداد خوفه كلما ازداد عدد الحاضرين، وليست كثرة الناس شرطًا لحدوث الرهاب الاجتماعي، إذ أنه يمكن أن يحدث عند مواجهة شخص واحد فقط، وتزداد شدة الرهاب كلما ازدادت أهمية ذلك الشخص، مثلما يحدث عند حوار مريض الرهاب الاجتماعي مع رئيسه في العمل.

علاج الرهاب الاجتماعي:

يتمثل علاج الرهاب الاجتماعي، فيما يلي:

جلسات العلاج النفسي:

وخصوصًا العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج العقلاني الانفعالي؛ حيث يتم تصحيح المفاهيم الخاطئة لدي المريض وتدريبه علي بعض الأساليب وطرق المواجهة والحديث أمام الآخرين، والتي تشمل التدريب علي مهارات التغلب علي الضغوط النفسية، وكذلك تمارين الاسترخاء.

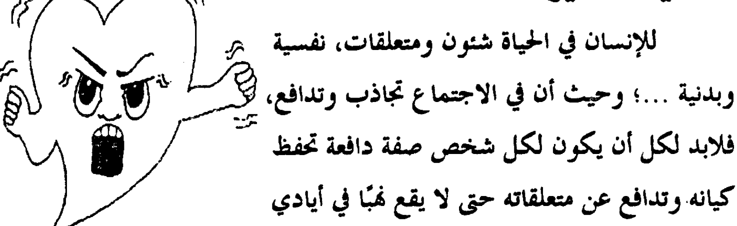
بعض الأدوية النفسية:

التي أثبتت نجاحها في علاج هذا المرض.



الغيرة

ماهية الغيرة:

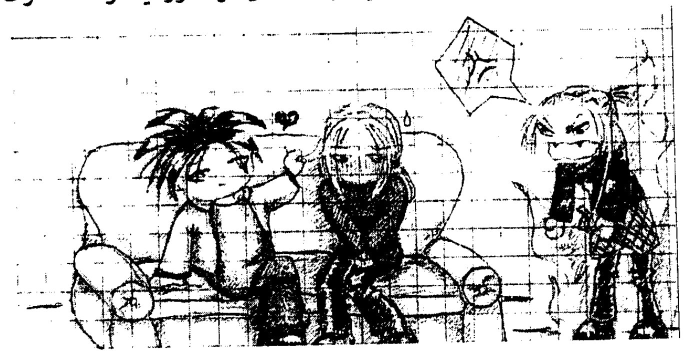


للإنسان في الحياة شئون ومتعلقات، نفسية وبدنية ...؛ وحيث أن في الاجتماع تجاذب وتدافع، فلابد لكل أن يكون لكل شخص صفة دافعة تحفظ كيانه وتدافع عن متعلقاته حتى لا يقع نهبًا في أيادي الطامعين، وفرضًا لكل منتهز، وإلا لن يمض زمان إلا يكون حاله كحال شخص؛ كانت له زوجة ودار ونعجة وملابس فاتفق اللصوص علي أن يسلبوا ممتلكاته، فجاء الأول وأقام عليه الدعوى حول زوجته؛ وحيث إنها مالت مع اللص الشاب فسقط من يد الخواجة، وإذا هو بلا زوجة، وجاء الثاني ونازعه في داره وأقام اللصين شاهدين، فلم يمض زمان إلا وهو بلا دار، وجاء الثالث قائلاً: إن النعجة خيالية، وإنما هي كلب اشتبه علي الخواجة، وحيث شهد له لصوص آخرون أطلق سراح النعجة إلي حيث أخذها اللص الثالث! وجاء دور الرابع فقعد علي بئر في طريق الخواجة ولما أن مر علي البئر قال له الرابع: بالله عليك خذ مني هذا الدينار وغص في البئر كي تخرج خاتمي الثمين الذي وقع فيها فأخذ الدينار، ثم نزع ثيابه وفيها ديناره المعطي له، فأخذ اللص الملابس وهو بعد في البئر، ولما أن خرج علم بالمكيدة، فأخذ عصا وجعل يدور حول نفسه فقيل له: ما السر في ذلك؟ قال: خوفًا من أن يسرقني الخامس!.

وهذه الصفة المحافظة علي الشئون، تسمي بالغيرة.

إنه من العسير أن يعترف إنسان ما بأنه غيور، فالغيرة شعور لا ينظر إليه أحد بارتياح حتى ولو كانت في حدود المعقول والمقبول، ومع ذلك فهي ليست دائمًا شعورًا سلبيًا طالما لم يصاحبها رغبة في الإيذاء والحقد أو الكراهية أو ربما الجريمة، فالغيرة في العمل قد تكون حافزًا علي المنافسة الشريفة والإجادة.

وفي الحب والعاطفة، يقولون إنها مطلوبة طالما هي عاقلة، وكم تغني لها الشعراء، وأنه لا حب بلا غيرة، لأننا عندما نحب نخاف أن نفقد الشخص الذي نحبه، ويصفها البعض بأنها البهارات، فالغيرة أحيانًا تقوي العلاقة، وأحيانًا أخري تدمر إذا تجاوزت الحد، والبعض يكون أكثر ميلاً للغيرة بطبيعته علي البعض الآخر؛ بل إن نفس الشخص قد يكون غيورًا في موقف ما وغير غيور في مواقف أخرى.



مظاهر الغيرة:

إن مظاهر الغيرة، هي مزيج من القلق والخوف والتوتر والضيق، والغيرة تظهر في السلوك ولا يعبر عنها مباشرة بالكلمات، ومن المؤسف أن نتصور أن الغيرة مظهر للحب القوي الجامح، فالحقيقة أن الحب ما لم يكن راسخًا، فهو لا يستطيع الصمود في وجهها لأن الغيرة تنبع من الشعور بالاحتقار.

أن الأطفال الذين يعانون من عدم الاستقرار والحرمان من العطف يكونون أكثر عرضة للغيرة في رجولتهم من أولئك الذين أحيطوا بالمحبة من كل جانب، والتسامح والتفاهم من جانب الآباء في تربيتهم لأطفالهم من شأنه أن يحد كثيرًا من استعداد أولئك الأطفال من الشعور بالغيرة في مستقبلهم والإنسان الغيور يحمل بعض ملامح الشخصية الاضطهادية، والتي لديها حساسية زائدة، فيجسم الأمور، ويبالغ فيها، ويحمل الأشياء والكلمات والمواقف معاني بعيدة عن الحقيقة.

الغيرة الطبيعية:

حينما تزيد مشاعر الغيرة لدي شخص ما، فليس ذلك معناه أنه مريض، وأن غيرته أصبحت مشكلة، فقد تسيطر علي الشخص في بعض المواقف مشاعر الغيرة وبشكل زائد، كما أن مشاعر الغيرة قد تؤثر تأثيرًا سلبيًا علي حياة الشخص الغيور، ولا ننسي أن حياتنا الاجتماعية المضغوطة ترهقنا إلي الحد الذي نفقد الشعور فيه بالسيطرة علي انفعالاتنا، وقد تجعلنا نغار بشكل زائد، لأننا في هذه الأوقات نحتاج لاهتمام أكثر من الشخص الذي نحبه، فنريد أن نحتمي به في أوقات الأزمات، ولو عن طريق الغيرة.

حتى تكون حياتك طبيعية: قليل من الغيرة، ومزيد من الحب

الغيرة المرضية:

لا ننسي دور وسائل الإعلام المسموعة والمرئية من أفـلام ومسلسـلات محورها الأساسي المشاهد المتعلقة بالغيرة، فنشاهد الزوجة وزوجها يعاني من غيرتهـا المرضية والحمقاء، والعكس صحيح، وتتشابك خيوط العمل الدرامي؛ ممـا تـدفع الزوج لأفعال متهورة، وحب آخر، وطلاق في نهاية المطاف؛ مما يثبت هذا الجانـب السلبي المدمر لمشاعر الغيرة بين الأزواج.

قد تكون غيرة الشخص مظهرًا من مظاهر قلقه علي وظيفته ومسـتقبله، ومعظم الغيورين من الناس يعانون من الشعور بالدونية، وعدم الثقـة بـالنفس في أعماقهم، هذا بالرغم مما يحاولونه من تمويه بالتظاهر والأنانية البالغة، وقد يدفع بهم حرصهم علي كتمان سرهم إلي الغيرة الشديدة التي قد تصـل إلي حـد العنـف والعدوان.

علاج الغيرة:

إن السلوك الإنساني من الممكن تغييره أو تعديله، فالغيرة المرضية سلوك معيب ويمكن أن نخفض من حدتها الزائدة إذا عرفت أسبابها، ولابد أن تكون هناك نقطة معينة يستطيع فيها الشخص التحكم في انفعالاته وعدوانيته ووساوسه، كما أنه لابد للإنسان أن يكون صريحًا مع نفسه، وأن تكون هذه المصارحة عن طريق الحوار الهادىء معلنًا عن شكوكه الخفية، والجدية مطلوبة في الحوار مع الشخص المصاب بالغيرة المريضة، كما لابد من توفير الجو الصحي لهذا الشخص للاعتراف بغيرته، كما أنه من الهمة أن يبتعد الرفيق الآخر عن الأمور الاستعراضية التي تهز الشخص العادي، والتي قد تثير كوامن الغيرة في الشخص الغيور، فيتحول إلي شخص موتورا.

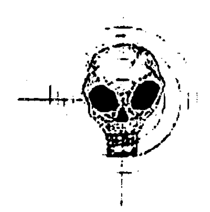
لابد من فهم المواقف التي تؤدي إلي الشعور بالغيرة، وكيفية التصرف فيها؟، لكي تستمر العلاقة قوية، ويجب أن تتفهم الزوجة مثلاً وجود العلاقات العادية بين الجنسين في العمل، وهذا لا يعني إطلاقًا وجود علاقات عاطفية بينهما.

تذكر:

الغيرة، ترجع إلي العاطفة، وليس العقل، وأن سلاحها الوحيد، إنما هو الشك بلا مبرر.

العنف

ماهية العنف:



ذلك السلوك المقترن باستخدام القوة الجسمية، وهو ذلك الفيروس الحامل للقسوة والمانع للمودة

لم يكن العنف في يوم من الأيام، ولن يكون فطريًا؛ بل كان دومًا مكتسبًا في النفس البشرية، فلم يكن الإنسان عنيفًا يوم ولدته أمه؛ بل أن عنف الطبيعة وعسر الحياة والتربية وعنف الآباء هو الذي يغرز العنف في خلايا الدماغ حتى حملته صبغياته الوراثية، فكاد أن يكون موروثًا.

وأيًا ما تكون العلة الفسيولوجية أو البيئية، فالعنف مرفوض حضاريًا وأخلاقيًا وسلوكيًا واجتماعيًا.

العنف دليل من دلائل النفس غير المطمئنة، وصورة للخوف من الطرف الآخر مهما تعددت أشكال ذلك الخوف، وانعكاس للقلق وعدم الصبر والتوازن، ووجه من وجوه ضيق الصدر، وقلة الحيلة.

وقد يلم العنف بصاحبه، فتراه يضرب نفسه أو يقطع شعر رأسه ألمًا وانتقامًا من فكرة أو وسوسة في الدماغ قد لا يكون لها أساس من الصحة والمنطق، وفي مثل هذه المراحل يكون مؤشرًا لضعف الشخصية وعدم توازن السلوك.

علاج العنف:

إن مرض العنف النفسي في حاجة إلي العلاج، لا يختلف عن الأمراض الجسمية الأخرى.

ويمكن تلخيص أهم نقاط علاج العنف، فيما يلي:

- دعاء الله.
- تقوي الله.
- الاسترخاء.
- الكلمة الطيبة.
- الاعتدال الغذائي.
- رفع القهر الاجتماعي.
- المحافظة علي الصلوات.
- النظرات الهادئة الناعسة.
- الهوايات الفردية والترويح النفسي.
- اختيار البيئة الجوية والاجتماعية المناسبة، لتقليل العنف المصاحب للتوتر.
- الحب والزواج.
- النضج السلوكي.
- المشاركة في الحركات الكشفية.
- نظرية امتصاص العنف بالعنف، يمكن تكليف الشخص بأعمال عضلية عنيفة، مثل: الجري – ورفع الأثقال – تكسير الحجر – تقطيع الشجر.





ماهية الغضب:

وهو: حالة نفسية، تبعث علي هيـــاج الإنسان، وثورته قولاً، أو عملاً، وهو مفتاح الشرور، ورأس الآثام، وداعية الأزمات والأخطار.

روي أن رجلاً قال للنبي – صلي الله عليه وسلم – أوصني، قال:

"لا تغضب، فردد مرارًا قال: لا تغضب"

رواه البخاري

ثبت علميًا أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي، يؤثر علي قلب الشخص الذي يغضب، وانفعال الغضب يزيد من عدد مرات انقباضاته في الدقيقة الواحدة، فيضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب أو التي تخــرج منـــه إلي الأوعية الدموية مع كل واحدة من هذه الانقباضات، وهذا بالتالي يجهد القلـــب، لأنه يقسره علي زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديـــه بصـــفة عادية أو ظروف معينة.

وقد لوحظ أن الإنسان الذي اعتاد علي الغضب يصاب بارتفاع ضـــغط الدم، ويزيد عن معدله الطبيعي؛ حيث إن قلبه يضطر إلي أن يدفع كمية من الـــدم الزائد عن المطلوب المعتاد، كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب جدرانها وتفقد مرونتها وقدرتها علي الاتساع، لكي تستطيع أن تمرر أو تسمح بمـــرور أو ســـريان تلـــك

الكمية من الدم الزائد التي يضخها هذا القلب المنفعل، ولهذا يرتفع الضغط عند الغضب

ومما هو جدير بالذكر أن العلماء كانوا يعتقدون في الماضي أن الغضب الصريح ليس له أضرار، وأن الغضب المكبوت فقط، هو المسئول عن كثير من الأمراض، ولكن دراسة أمريكية حديثة قدمت تفسيرًا جديدًا لتأثير هذين النوعين من الغضب مؤداه أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلي الأضرار الصحية نفسها وإن اختلفت حدمّا.

ففي حالة الكبت، قد يصل الأمر عند التكرار إلي الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأحيانًا إلي الإصابة بالسرطان، أما في حالة الغضب الصريح وتكراره، فإنه يمكن أن يؤدي إلي الإضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة، لأن انفجار موجات الغضب قد يزيده اشتعالاً، ويصبح من الصعب التحكم في الانفعال مهما كان ضئيلاً، فالحالة الجسمية للإنسان لا تنفصل عن حالته النفسية؛ مما يجعله يسري بسرعة إلي الأعضاء الحيوية في إفراز عصاراقما ووصول معدل إفراز إحدى هذه الغدد إلي حد سد الطريق أمام جهاز المناعة في الجسم، وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلي أهدافها.

الأخطر من ذلك كله أن بعض الأسلحة الفعالة التي يستخدمها الجسم للدفاع عن نفسه، والمنطلقة من غدة حيوية تتعرض للضعف الشديد نتيجة لإصابة هذه الغدة بالتقلص عند حدوث أزمات نفسية خطيرة، وذلك يفسر احتمالات تحول الخلايا السليمة إلي سرطانية في غيبة النشاط الطبيعي لجهاز المناعة، وصدق رسول الله صلي الله عليه وسلم الذي أوصانا بعدم الغضب.

أسباب الغضب:

لا يحدث الغضب عفوًا، وإنما ينشأ عن أسباب تجعل الإنسان مرهف الإحساس، سريع التأثر

ولو تأملنا تلك الأسباب، وجدناها مجملة علي الوجه التالي:

- قد يكون منشأ الغضب انحرافًا صحيًا، كاعتلال الصحة العامة، أو ضعف الجهاز العصبي، مما يسبب سرعة التهيج.
- قد يكون المنشأ نفسيًا، منبعثًا عن الإجهاد العقلي، أو المغالاة في الأنانية، أو الشعور بالإهانة، والاستنقاص، ونحوها من الحالات النفسية، التي سرعان ما تستفز الإنسان، وتستثير غضبه
- قد يكون المنشأ أخلاقيًا، كتعود الشراسة، وسرعة التهيج، مما يوجب رسوخ عادة الغضب في صاحبه.

آثار الغضب السلبية:

يختلف سلوك الأشخاص، باختلاف ميولهم، ومدى التحكم فيها، وهذه الميول، هي:

الميول الشهوانية:

وتؤدي إلي الثورة والغضب

الميول الشيطانية:

وتسبب الكراهية والبغضاء للآخرين.

الميول التسلطية:

وتؤدي إلي الكبر والغطرسة وحب الرياسة.

ومهما كانت ميول الإنسان، فإنه يتعرض للغضب، فيتحفز الجسم ويرتفع ضغط الدم فيصاب بالأمراض النفسية والبدنية، مثل. السكر - الذبحة الصدرية.

وقد أكدت الأبحاث العلمية، أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنسان، لهذا ينصح الرسول صلي الله عليه وسلم في حديثه: لا تغضب، وليس معني هـــذا عدم الغضب تمامًا؛ بل عدم التمادي فيه، وينبغي أن يغضب الإنسان إذا انتـــهكت حرمات الله.

يقول رسول الله - صلي الله عليه وسلم - لمن يغضب:

"وإذا غضب أحدكم فليسكت"

لأن أي سلوك لهذا الغاضب، لا يمكن أن يوافق عليه هو نفسه إذا ذهـــب عنه الغضب.





علاج الغضب:

تجنب الغضب يحتاج إلي ضبط النفس، مع إيمان قوي بالله، ويمتدح الرسول – صلي الله عليه سلم – هذا السلوك في حديثه:

"ليس الشديد بالصرعة، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"

ولا يكون تجنب الغضب بتناول المهدئات، لأن تأثيرها يأتي بتكرار تناولها، ولا يستطيع متعاطي المهدئات أن يتخلص منها بسهولة، ولأن الغضب يغير السلوك، فإن العلاج يكون بتغيير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية، فيتحول غضب الإنسان إلي هدوء واتزان.

فيما يلي نقاط إرشادية لعلاج الغضب، هي:

- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم
- الوضوء، أو الغسل بالماء البارد.
- تذكر مساوئ الغضب وأخطاره وآثامه
- جلوس الغاضب إذا كان قائمًا، واصطجاعه إن كان جالسًا.
- دع محاولة الاقتصاص من أعدائك، فإنك بمحاولتك هذه تؤذي نفسك أكثر مما تؤذيهم.
- تذكر فضائل الحلم، وآثاره الجليلة، وأنه باعث علي إعجاب الناس وثنائهم، وكسب عواطفهم
- الابتعاد والاجتناب عن مرهقات النفس والجسم، كالاجتهاد الفكري، والسهر المضني، والاستسلام للكآبة، ونحو ذلك من دواعي التهيج

• لا يحدث الغضب عفوًا، وإنما ينشأ عن أسباب تستثيره، أهمها: المغالاة في الأنانية – الجدل – المراء – الاستهزاء – التعيير – المزاح الجارح، وعلاجه في هذه الصورة باجتناب أسبابه، والابتعاد عن مثيراته جهد المستطاع.

• إذا كان منشأ الغضب اعتلالاً صحيًا، أو هبوطًا عصبيًا كالمرضى الشيوخ ونحافة البنية، فعلاجهم بالوسائل الطبية، وتقوية صحتهم العامة، وتوفير دواعي الراحة النفسية والجسمية لهم، كتنظيم الغذاء، والتزام النظافة، وممارسة الرياضة الملائمة، واستنشاق الهواء الطلق، وتعاطي الاسترخاء العضلي بالتمدد علي الفراش.

• إن سطوة الغضب ودوافعه الإجرامية، تعرض الغاضب لسخط الله تعالي وعقابه، وربما عرضته لسطوة من أغضبه، واقتصاصه منه في نفسه أو ماله أو عزيز عليه.

• من الخير للغاضب إرجاء نزوات الغضب وبوادره، ريثما تخف ثورته، والتروي في أقواله وأفعاله عند احتدام الغضب، فذلك مما يخفف حدة التوتر والتهيج، ويعيده إلي الرشد والصواب، ولا ينال ذلك إلا بضبط النفس، والسيطرة علي الأعصاب.

وقد توصل الطب النفسي إلي طريقتين لعلاج المريض الغاضب:

الطريقة الأولي:

من خلال تقليل الحساسية الانفعالية، وذلك بتدريب المريض تحت إشراف طبيب علي ممارسة الاسترخاء، مع مواجهة نفس المواقف الصعبة فيتدرب علي مواجهتها بدون غضب أو انفعال.

الطريقة الثانية:

من خلال الاسترخاء النفسي والعضلي، وذلك لأن يطلب الطبيب من المريض أن يتذكر المواقف الصعبة، وإذا كان واقفًا فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروي والهدوء.

هذا العلاج لم يتوصل إليه الطب إلا في السنوات القليلة الماضية، بينما علمه الرسول – صلي الله عليه وسلم – لأصحابه في حديثه:

"إذا غضب أحدكم، وهو قائم فليجلس، فإذا ذهب عنه الغضب أو فليضطجع"



التعصب

ماهية التعصب:

العلاقة التي تربط الإنسان بالمجتمع علاقة ضرورية، وليست علاقة سلبية أو علاقة تعارض متضادة، ومن أبرز معالمها أنها ديناميكية، ملؤها التفاعل والتبادل المستمر، فبتفاعل الفرد مع المجتمع يتكون التماسك والتداخل والتشابك الاجتماعي بأشكاله الثقافية والاقتصادية والسياسية والروحية، وبتأثير هذا التبادل والتفاعل للأدوار الاجتماعية، يحصل التكامل النفسي للفرد والتكامل الاجتماعي للمجتمع.

إن من صفات الأشخاص الذين يتميزون بالتعصب للرأي أو المعتقد أو الاتجاه السياسي أو الأدبي أو ...، هي استجابتهم العنيفة تجاه المواقف الحياتية التي لا تتفق مع آرائهم، وليس من شك في أن الإنسان منذ أول الخليقة، وجد ليتفاعل مع أبناء جنسه، وسعي لإقامة المجتمعات من خلال جوهر وجوده الإنساني، فقد خصه الله بجملة خصال منها ما في قوله تعالي:

"يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثي، وجعلناكم شعوبًا وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله اتقاكم"

التفسير النفسي للتعصب:

إن إدراك أية مشكلة ومدي خطورتها، هو الوعي بمحاولة إيجاد حل لتلك المشكلة، وتعد البداية الأولي لمعرفتها، فمشكلة التعصب لدي الإنسان، هي مشكلة جوهر وجود الكيان الإنساني السوي، فإذا ما آمن الإنسان بهذا النمط من السلوك في التعامل مع إنسان ما بعينه أو مجموعة ما بعينها، فهو يعد اضطرابًا في معيار الصحة النفسية أو العقلية، وهو صراع داخلي يحدث للإنسان، وينم عن اختلال التوازن، وبذلك فإننا نسلم جدلاً بأن الإنسان المتعصب، هو بحكم المريض عقليًا ونفسيًا، لما يتميز به من جمود وتصلب في الرأي.

أن التعصب يؤدي وظيفة نفسية خاصة، تتلخص في التنفيس عما يعتلج في النفس من كراهية وعدوان مكبوت، وذلك عن طريق عملية نقل ذلك العدوان واستبداله بموضوع آخر دفاعًا عن الذات، فالمتعصب إذن يجني من موقفه كسبًا، غير أن هذا الكسب لا يختلف عما يجنيه المريض نفسيًا من سلوكه الشاذ، أي أنه كسب وهمي ناقص.

علاج التعصب:

يمكن تلخيص أهم نقاط علاج التعصب، فيما يلي:

- تقوي الله.
- الاسترخاء.
- النضج السلوكي.
- الاعتدال الغذائي.
- التواصل الإنساني.
- المحافظة عي الصلوات.
- الكلمة الطيبة الوادعة.
- النظرات الهادئة الناعسة.
- ممارسة الأنشطة الترويحية.
- الاستماع إلي آراء الآخرين.
- المشاركة في الحركات الكشفية.





سوء الخلق

ماهية سوء الخلق:

انحراف نفسي، يسبب انقباض الإنسان وغلظته وشراسته، نقيض حسن الخلق.

ومن الثابت أن لسوء الخلق آثارًا سيئة، ونتائج خطيرة، في تشويه المتصف به، وحط كرامته، مما يجعله عرضة للمقت والازدراء، وهدفًا للنقد والذم.

وربما تفاقمت أعراضه ومضاعفاته، فيكون حينذاك سببًا لمختلف المآسي والأزمات الجسمية والنفسية المادية والروحية.

وحسبك في خسة هذا الخلق وسوء آثاره، أن الله تعالي خاطب سيد رسله، وخاتم أنبيائه، وهو المثل الأعلى في جميع الفضائل والمكرمات قائلا:

"ولو كنت فظًا غليظ القلب لانفضوا من حولك"

الأخلاق بين الاستقامة والانحراف:

كما تمرض الأجساد وتعتريها أعراض المرض من شحوب وهزال وضعف، كذلك تمرض الأخلاق، وتبدو عليها سمات الاعتلال ومضاعفاته، في صور من الهزال الخلقي، والانهيار النفسي، علي اختلاف في أبعاد المرض ودرجات أعراضه الطارئة علي الأجسام والأخلاق.

وكما تعالج الأجسام المريضة، وتسترد صحتها ونشاطها، كذلك تعالج الأخلاق المريضة، وتستأنف اعتدالها واستقامتها، متفاوتة في ذلك حسب أعراضها، وطباع ذويها، كالأجسام سواء بسواء.

ولولا امكان معالجة الأخلاق وتقويمها، لحبطت جهود الأنبياء في تهـذيب الناس، توجيههم وجهة الخير والصلاح، وأصبح البشر من جراء ذلك كـالحيوان وأخس قيمة، وأسوأ حالاً منه؛ حيث أمكن ترويضه، وتطوير أخلاقـه، كـالفرس الجموح يغدو بالترويض سلس المقاد، والبهائم الوحشية تعود داجنة أليفة.

فكيف لا يجدي ذلك في تهذيب الإنسان، وتقويم أخلاقه، وهـو أشـرف الخلق، وأسماهم كفاءة وعقلا؟.

من أجل ذلك، فقد تمرض أخلاق الوادع الخلوق، ويغدو عبوسًا شرسًـا منحرفًا عن مثاليته الخلقية، لحدوث إحدى الأسباب التالية:

الهموم:

فإنها تذهل اللبيب، وتحرفه عن أخلاقه الكريمة.

الوهن والضعف:

الناجمان عن مرض الإنسان واعتلال صحته، أو ظهـور أعـراض الهـرم والشيخوخة عليه، مما يجعله مرهف الأعصاب عاجزًا عن التصبر، واحتمال النـاس ومداراتهم.

الفقر:

فإنه قد يسبب تجهم الفقير وغلظته، أنفة من هوان الفقر وألم الحرمـان، أو حزنًا علي زوال نعمته السابقة، وفقد غناه.

الغنى:

فكثيرًا ما يجمح بصاحبه نحو الزهو والتيه والكبر والطغيان.

العزلة والتزمت:

فإنه قد يسبب شعورًا بالخيبة والهوان، مما يجعل المعزول عبوسًا متجهمًا.

المنصب:

فقد يحدث تنمرًا في الخلق، وتطاولاً على الناس، منبعثًا عن ضعف النفس، أو لؤم الطبع وخسته.

علاج سوء الخلق:

وعلي كل من يرغب في تطهير أخلاقه، ممن مرضت أخلاقه بدوافع نفسية، أو خلقية، إتباع النصائح التالية:

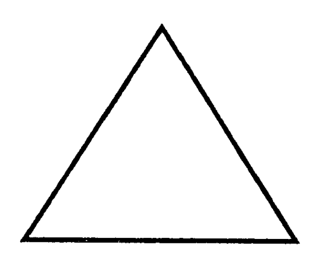
- التدريب علي ضبط الأعصاب.
- أن يستعرض فضائل حسن الخلق، والحث عليه.
- أن يتذكر أضرار سوء الخلق، وأنه باعث علي سخط الله، وازدراء الناس.
- قمع نزوات الخلق السيئ وبوادره، وذلك بالتريث في كل ما يصدر عنه من قول أو فعل، مستهديًا بقول الرسول – صلي الله عليه وسلم:

"أفضل الجهاد من جاهد نفسه التي بين جنبيه"

أما من ساء خلقه بأسباب مرضية جسيمة، فعلاجه بالوسائل الطبية، وتقوية الصحة العامة، وتوفير دواعي الراحة والطمأنينة، وهدوء الأعصاب.

مثلث الرعب السلبي

ماهية مثلث الرعب السلبي:



شكل(١): مثلث الرعب السلبي

بسم الله الرحمن الرحيم

"قل يا عبادي الذين أسرفوا علي أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله"

صدق الله العظيم

الجهل بقواعد الإيمان:

وينسي الإنسان في خضم الأحداث ذكر الله، ويأخذ بالأسباب الدنيوية فقط وتلهيهم صراعاتهم عن ذكر الله متجاهلين أو متناسين أن كل شيء بأمر الله يعز من يشاء ويذل من يشاء، وهو علي كل شيء قدير، نسوا أن يتسلحوا بسلاح الإيمان في السراء والضراء وحين البأس، نسوا الله فأنساهم أنفسهم، فسقطوا في صراع الدنيا تتقاذفهم أمواجها في خضم مرير، فضاقت نفوسهم بما رحبت الدنيا وما فيها.

قال تعالي:

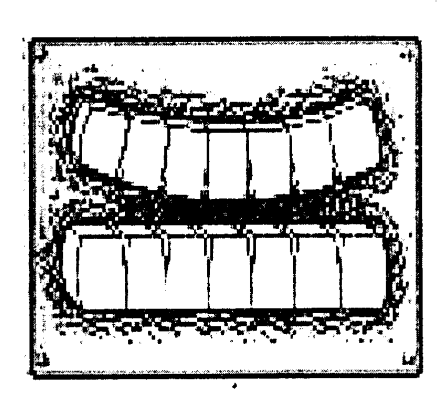
"يا أيها الذين آمنوا هل أدلكم علي تجارة تنجيكم من عذاب أليم تؤمنون بالله ورسوله وتجاهدون في سبيل الله بأموالكم وأنفسكم ذلكم خير لكم إن كنتم تعلمون"

اليأس والتوتر النفسي:

الفشل في أمر من أمور حياتنا اليومية ليس غريبًا علي أحد، فمـــن منـــا لا يفشل أو يتعرض للسقوط، فلكل جواد كبوة، وليس العيب أن يخطيء الإنسان أو يتعرض للفشل، ولكن العيب أن يتمادي الإنسان في أخطائه.

والعيب الأكبر أن يستمر في السقوط، ويقع فريسة للفشل، ويحيط نفســـه بهالة من الهموم والغضب، الذي يؤدي إلي السخط علي المجتمع، وعلي كـــل مـــن حوله، يحملهم أسباب فشله، ويشك في قدرته علي الخوض.

وتكون الطامة الكبرى بالوقوع في خطر الإدمان ويدمر البقية الباقية منـــه، والسقوط في أول أضلاع مثلث الرعب السلبي.



عدم التكيف النفسي:

سمة الخلق، هي التكيف، فالبقاء للأقوى والأصلح، فمن استطاع التكيف بقي، ومن لم يستطع هلك، وأكبر دليل علي ذلك أن الديناصورات العملاقة التي لم تستطع التكيف هلكت واندثرت، وأصبحت أثرًا بعد عين رغم ضخامتها وقوتها.

وإذا رأينا أضعف الحشرات وأهونها، مثل: البعوضة ... وغيرها، استطاعت التكيف مع ظروف البيئة فبقيت واستمرت، فالتكيف مع ظروف الحياة ضرورة أساسية للاستمرار، مهما صعبت ظروف الحياة، ومهما كانت قسوتها، فعلي الإنسان أن يتكيف معها وإلا ضاع في مهب ريحها.

ومن أهم العوامل التي تؤدي إلي فقد الإنسان لعملية التكيف:

- عدم تأهل الإنسان نفسيًا وعلميًا وأخلاقيًا في مجتمع مليء بالصراعات، التي توجب مواجهتها والتصدي لها، ومحاولة الوصول إلي أنسب الأساليب لحلها والتعامل معها.
- وجود مسئوليات واحتياجات فوق قدرة احتماله وعجز قدراته عن تلبية هذه الاحتياجات أو التصدي لهذه المسئوليات.

وعدم التكيف مع المجتمع والآخرين، أو عدم التكيف مع ظروف الحياة ومشاكلها، يؤدي إلي ابتعاد الإنسان عن المجتمع الذي يعيش فيه وهجره واحتواء مشاكله وهمومه داخل صدره والانغلاق علي نفسه، وفقده الثقة في كل من حوله، والانطواء علي نفسه، والانعزال عن الآخرين.

أهمية التكيف في تحقيق الاتزان النفسي:

بنظرة موضوعية فاحصة إلي أضلاع مثلث الرعب والسقوط في براثنه التي لا ترحم نجد أن التنشئة السليمة للأبناء هي الجسر المتين الذي تعبر عليه الأجيال دون خطر السقوط متسلحين بالعلم والخلق القويم والإيمان العميق، فالأسرة هي المحك الأول والحقيقي للإنسان، فإذا نشأ في مناخ أسري تملأه المشاكل والخلافات العائلية والاضطرابات التي تعصف بكيان الأسرة، جعلت كل فرد فيها يعاني عدم الاستقرار والكبت والاضطرابات النفسية، وعدم التكيف مع محيط أسرته ومجتمعه، وفقد قدرته علي التأقلم مع الظروف المحيطة به، بالإضافة إلي التشتت النفسي والضياع ومخالطة رفقاء السوء الذين يلهونه عن مشاكله بلحظات من السعادة الزائفة بعيدًا عن المبادئ القويمة والأخلاق الكريمة.

أما تنشئة الأبناء في جو أسري سليم، علي أساس من الحب والأمان والاستقرار الأسري بأسلوب تربوي سليم في جو من الإيمان العميق وتعاليم الدين الحنيف الذي يطمئن النفوس، ويهدي العقول إلي كل ما هو صالح ويقين علي أساس من القدوة الصالحة للآباء والأمهات والمعلمين، من شأنه أن يربي أجيالاً، تتمتع بالقيم والمبادئ والفكر المنظم والنفس المطمئنة.



مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. سيد غنيم: سيكولوجية الشخصية – حدوداتها – قياساتها – نظرياتها، القاهرة، دار النهضة العربية، ٢٠٠٠م.

٣. نخبة من العلماء: ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن، القاهرة، مجلة الإصلاح العدد (٢٩٦)، ١٩٩٤م.

٤. يوسف ميخائيل أسعد: عاداتك عنوان شخصيتك، القـــــــاهرة، دار غريب، ١٩٩٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

5 - Stagner, R.: **Psychology of Personality**, New York, McGraw Hill, 1961.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

6 - http://www.arabsafety.com
7 - http://www.google.com
8 - http://www.khayma.com





مراجع الكتاب

للاستفسار

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729929